

**REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
WE PAŹDZIERNIKU 2018 ROKU
„ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIĘ!”**



ZADANIA:

- Realizacja programu „Wybieram wodę – program edukacyjny dla szkół podstawowych”
- Światowy Dzień Uśmiechu
- Aktywna przerwa

KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie mają świadomość roli wody w prawidłowym żywieniu
- Uczniowie wiedzą, że 6 października jest Światowym Dniem Uśmiechu
- Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych

ZADANIA



Ogólnopolski program edukacyjny „Wybieram wodę” to wspólna inicjatywa Polskiego Towarzystwa Dietetyki oraz Instytutu Promocji Zdrowia i Dietoterapii. Działania programu będą zwracać szczególną uwagę na to, jak ważną rolę w zachowaniu zdrowia odgrywa prawidłowe nawodnienie organizmu. Warto również podkreślić fakt, że w krajach europejskich rocznie przypada średnio trzy razy więcej wód powierzchniowych na jednego mieszkańca niż w Polsce. Program „Wybieram wodę” ma na celu promocję korzyści płynących z picia wody,

zarówno wodociągowej, jak i butelkowanej. Edukacja z zakresu prawidłowego nawodnienia organizmu prowadzona jest w kontekście prawidłowo zbilansowanej diety. Z uwagi na potrzebę ochrony naturalnych zasobów wodnych, jednym z kluczowych zadań projektu będzie także propagowanie racjonalnego gospodarowania wodą i jej oszczędzania.

W ramach realizacji programu wychowawcy świetlicy, wychowawcy klas oraz nauczyciele przedmiotów przyrodniczych przeprowadzili w październiku lekcje:

W klasach I – III

- Woda dla lasu, las dla wody.
- Pomagam zwierzętom przetrwać zimę.
- Woda na talerzu.
- Woda pełna smaku.

W klasach IV – VI

- W górę i w dół – czyli wędrówki wody w lesie.
- Wysoko, wyżej, jeszcze wyżej, czyli jak woda płynie w drzewach?
- Woda na talerzu.
- Woda pełna smaku



Od początku października co czwartek uczniowie spędzali aktywnie długą przerwę, bawiąc się, tańcząc, ćwicząc w rytmie znanych i lubianych przebojów. Pomysłowymi animatorami wspólnej zabawy byli uczniowie oraz uczennice z klas ósmych.



Radosne święto obchodzone w pierwszy piątek października od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”, stworzonej w 1963 roku. Symbol ten reprezentować ma dokładnie to, co na co dzień chcemy widzieć jak najczęściej u innych ludzi – bezinteresowny uśmiech i radość życia. Bo jak się okazuje, znane od wieków powiedzenie „śmiech to zdrowie” to nie tylko metafora.

W ciągu ostatnich kilku dekad rozwinęła się nawet nowa dziedzina badań nad tym zjawiskiem, zwana gelotologią. Dzięki niej potwierdzono naukowo, że śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Ponadto stymuluje wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Oznacza to, że nawet zmuszanie się do uśmiechu może poprawić nastrój. Pod względem stopnia aktywacji mózgu uśmiech jest porównywalny z efektem zjedzenia kilkuset czekolad. Istnieje aż 19 rodzajów uśmiechu, które angażują od 5 do 53 mięśni twarzy. Częstotliwość uśmiechu zmienia się z wiekiem – podczas gdy dzieci szczerzą zęby (lub dziąsła – w przypadku tych najmłodszych) nawet kilkaset razy dziennie, u dorosłych liczba ta spada nawet 10-krotnie. Jeśli więc chcemy podnieść tę niezadowalającą średnią, wystarczy spojrzeć na swoje pociechy lub częściej przebywać w towarzystwie osób uśmiechniętych – szwedzcy naukowcy dowiedli, że śmiech jest po prostu zaraźliwy, dlatego 6 października namawialiśmy uczniów i nauczycieli do uśmiechania się.

